

NPO法人

ナルク東大阪・大東拠点発行

〒578-0941

東大阪市岩田町 3-12-39

TEL・FAX：06-6724-3114

E: nalc.mez@axel.ocn.ne.jp

HP <http://www5.ocn.ne.jp/~mor>

東大阪・大東

NO. 204

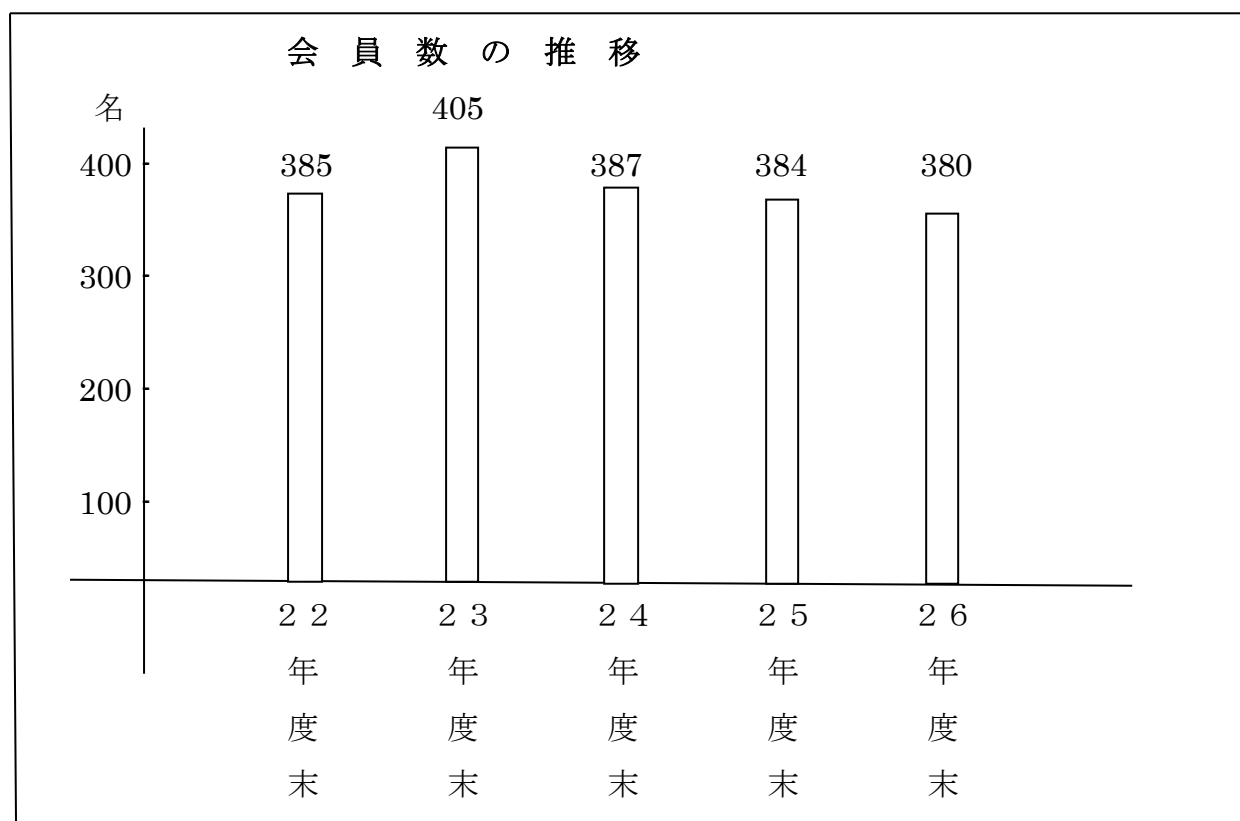
6月号

会員増強キャンペーン始まる

6月1日から8月31日まで

平成27年5月27日 ナルク総会が開催され、会員増強キャンペーンを6月1日から8月31日までの3か月間実施し、増強目標は全国で1万人増とすることが正式に決定致しました。

ナルクめざめも「会員数の推移」のとおり、平成24年度から3年連続で、少数ではありますが、会員数を減らしています。



この現実を真摯に受け止め、多くの拠点の成功例から『ロコミ』で頑張りたいと思います。決め手は、ナルクに惚れた会員1人1人が、会員増強に真剣に取り組むことである。と言われておりますので、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

代表 堂前 珠吉



ケア委員会だより



悪天候時の提供活動について

台風襲来の場合、当日朝7時直前のNHKテレビの天気予報で、当該地区に警報が出されている時は、活動は中止となります。提供活動をする会員も利用する会員も気を付けて下さい。



★★ 夏を涼しく暮らす秘の知恵 ★★

昔の人は夏の暑さを、五感をフルに使って楽しみながら乗り切ってきました。昭和の頃は身近にあった、夏に涼をとる工夫を取り入れてみてはいかがでしょうか。

- ①お風呂上りは団扇で涼をとる
- ②夏が旬の野菜や果物を食べる
- ③打ち水は午前中と夕方に行う
- ④すだれとよしずで太陽の熱をさえぎる
- ⑤朝顔、へちまなど、ツル性の植物を窓辺に植える
- ⑥視覚・聴覚で涼しさを感じられる、風鈴と金魚鉢
- ⑦昼寝には寝ござと竹枕



出典 (アイフォーレ)

提供者募集

・利用者	80代女性	80代男性
・提供内容	家事援助（掃除）話し相手	家事援助（洗濯・掃除）
・提供日	金曜日午後2時間程度	水曜日午前9時～午後5時の間の2時間
・提供場所	稲葉1丁目	菱江5丁目

提供活動ができる方はめざめ事務局までご連絡下さい。TEL 06-6724-3114

催し物のご案内(6/16~7/15)

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
6月16日(火)	認知症予防	抹茶	街かど
6月17日(水)	運動機能向上	カラオケ	コンシェルジュ
6月19日(金)	運動機能向上	手芸	街かど
6月22日(月)	認知症予防	パソコン	街かど
6月23日(火)	認知症予防	ちぎり絵	街かど
6月24日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
6月26日(金)	運動機能向上	はがき絵	街かど
6月29日(月)	認知症予防	パソコン	街かど
6月30日(火)	認知症予防	ちぎり絵	街かど
7月1日(水)	運動機能向上	カラオケ	コンシェルジュ
7月3日(金)	認知症予防	習字	街かど
7月6日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
7月7日(火)	運動機能向上	はがき絵	街かど
7月8日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
7月10日(金)	認知症予防	朗読	街かど
7月13日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
7月14日(火)	運動機能向上	習字	街かど
7月15日(水)	運動機能向上	フラワーアレンジメント	街かど

「みんなてたのしも会」

TEL 072-980-7040

“体温を上げよう”

筋肉量増やし、免疫力アップ！！
平熱とは36, 5度～37, 1度であると云われている。最近では平熱が36度以下の人も増えている。体温が低いと感染症にかかりやすく、血管も硬くなるなど動脈硬化の症状も表れがちです。一般に体温が1度上がると免疫力が30%増すと云われています。

筋肉量増やし、免疫力アップ！！

- 適度な筋トレで筋力アップ
 - 入浴、カイロ等で上手に保温
 - 体を冷やす食べ物に注意
 - 睡眠不足に気をつける
 - ストレスをためない規則正しい生活
- 健康的に体温を上げるには、筋肉量を増やす運動が一番です。筋肉の70%は下半身にあるので、ウォーキング等がよいでしょう。風呂はシャワーだけでなく湯船につかるなど、普段の生活習慣も大切です。

事務局だより

1、時間預託活動実績(4月分)(人数は実人数)

めざめ提供	講師	事務所当番	コーディネーター	合計
24人	3人	12人	4人	43人
135点	14点	53点	5点	207点

サービス利用人員 18人

2、奉仕活動実績(4月分)

296点(内訳 福祉 12点 ナルク活動 284点) 65人

3、めざめの主な動き

永年ナルクめざめに貢献されました湯川さんご夫婦が北海道へ転宅されます。湯川瑞子さんがされていたケア委員長は現在空白です。

また、川部さんがされていた研修委員長は都合で辞任され、現在空白です。

6月～7月行事予定表

6月16日(火)～7月15日(水)

月 日	行 事	時 間	場 所
6月16日(火)	ケア委員会	10:00～	めざまめ事務所
6月17日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざまめ事務所
6月18日(木)	運営委員会	13:30～	めざまめ事務所
6月19日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	コンシェルジュ石切
6月20日(土)	めざまめ総会	10:00～15:00	永和市民会館
6月23日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
6月25日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
6月28日(日)	日曜健康麻雀・囲碁・将棋同好会	13:00～17:00	めざまめ事務所
7月 1日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざまめ事務所
7月 2日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざまめ事務所
7月 4日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
7月 6日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざまめ事務所
7月 8日(水)	大東地区ふれあい交流会	10:00～11:00	大東市立市民会館
7月 9日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
7月 9日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
7月11日(土)	ゆめ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	青少年女性センター
7月11日(土)	若江岩田地区ふれあい交流会	10:00～12:00	めざまめ事務所
7月11日(土)	やまなみ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	街かど事務所
7月12日(日)	めざまめ八十路会	13:30～	めざまめ事務所
7月14日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
7月15日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざまめ事務所

* 70歳以上で独り暮らしの方に、お元気コールのアンケートを行った結果、3名の方の希望があり6月から、追加して週1回お元気コールを行います。

【外出されるときは必ず留守番電話を設定してください。設定しないと事故と間違えます】

新入会員紹介（敬称略）
（平成27年5月度）

ありませんでした。

編集後記

永年、めざまめの総会や講演会、ゆめ地区ふれあい交流会で使用してきました永和の市民会館が、いよいよ6月末で閉鎖されます。来年の総会会場について、運営委員でいろいろ検討を重ねています。

（事務局）